Mozzarellaspieße mit Putenfleisch

Ausländische Küche » Italienische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 1-2 EL Honig
» Salz
» grober, bunter Pfeffer
» 8 EL weißer Balsamico Essig
» 6 EL Olivenöl
» 2 EL Kürbiskernöl
» 200g Putenbrust/-brüste
» 1 gelbe Paprika
» 1 rote Paprika
» 250g Mini- Mozzarella

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Für die Marinade Honig, Salz und Pfeffer mit Essig, Oliven- und Kürbiskernöl verrühren.

2. Das Putenbrustfilet abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Würfel schneiden. Gelbe sowie rote Paprika abbrausen, putzen, ebenfalls würfeln.

3. Die Marinade dritteln. Das gewürfelte Putenbrustfilet, Paprikawürfel und Mozzarellakugeln getrennt in Schüsseln geben und mit je einem Drittel der Marinade vermengen. Zugedeckt ca. 20min ziehen lassen.

4. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne rundherum goldbraun braten. Anschließend die Paprika braten. Abwechselnd mit Fleisch und Mozzarella auf Holzspieße stecken. Auf einer Platte anrichten und evtl. mit frischem Rosmarin garnieren. Am besten schmecken die Spieße, wenn man sie heiß serviert.

Nährwerte: 360kcal/E15g/F27g/KH14g pro Portion

angelegt am: 09.01.2004 Rezept-Nr: 781

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2021 M.Hennicke